

CHIPS DE FRUTA

INGREDIENTES

1 maçã pequena

1 pera pequena

1 banana da Madeira



MODO DE PREPARAÇÃO:

Pré-aquecer o forno a 100 graus;

Lavar a fruta e cortar, com casca, em rodela finas (não muito finas, cerca de 0,5 cm);

No tabuleiro do forno colocar a fruta sobre uma folha de papel vegetal;

Disponha a fruta de forma a não sobrepor;

Mantenha no forno durante 25 minutos e ligue a ventoinha do forno nos últimos 5 minutos, deixe arrefecer dentro do forno;

Se gostar pode polvilhar com canela ou gengibre;

Guarde num frasco de vidro.

LEMBRE-SE QUE A MELHOR FORMA DE COMER FRUTA É FRESCA E SEMPRE QUE POSSÍVEL COM CASCA!

CALORIAS RECEITA (4 PESSOAS): 231/58 POR DOSE

PREÇO: 0,51€